

姓名： 林浣彤 (15)

班別： 6C

以「運動好處多」為題，進行創作。字數不限，最佳作品有獎！

		運	動	—	—	我	們	日	常	中	不	可	缺	少
的	一	部	分	，	當	然	，	運	動	是	有	不	少	好
處	的	，	不	僅	對	身	體	可	能	心	理	上	也	有
好	處	呢	！											
		首	先	，	在	身	體	上	，	大	部	分	的	運
動	不	管	是	活	潑	好	動	的	小	孩	子	至	白	髮
蒼	蒼	的	老	年	人	都	可	以	進	行	，	做	運	動
人	人	都	知	道	可	以	強	身	健	體	，	改	善	身
體	情	況	，	平	常	的	一	些	日	常	運	動	，	如
跑	步	，	跳	繩	，	都	可	以	讓	我	們	維	持	身
體	，	如	果	覺	得	自	己	一	個	人	做	運	動	太
過	無	聊	，	還	可	以	和	家	人	，	朋	友	一	起
去	做	呢	！	這	樣	既	能	讓	自	己	與	家	人	，
朋	友	關	係	更	加	親	密	，	又	能	加	強	身	體
健	康	，	真	是	一	舉	兩	得	。					
		除	此	之	外	，	運	動	不	僅	有	個	人	的
還	有	多	人	的	，	如	足	球	、	乒	乓	球	、	籃
球	等	多	項	多	人	運	動	，	在	這	些	運	動	中
我	們	可	以	在	此	懂	得	與	人	合	作	，	不	能

只有自己一個一馬當先，否則就會
導致整個團隊的失敗，所以說，在
不同運動中我們都要與同伴互相幫
忙，互補不足，還要記得友誼第一，
比賽第二，這樣，我們在運動中獲
得的好處可是一個比一個好呢！
所以，在說完以上做運動的好
處之後，我們一定要在每星期做足
夠的運動，我們就可以得到運動帶
給自己的好處了。